10. DERS
4.TEKNİK
KİLO PROBLEMLERİ İÇİN E.F.T UYGULAMASI

BU TEKNİKTE HANGİ YİYECEKLERE ZAAFIMIZ VAR . BUNLAR ÜZERİNDE ÇALIŞACAĞIZ. BURDA YİNE ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİ KULLANIYORUZ.
KURULUM CÜMLELERİMİZİ KENDİMİZDE TESPİT ETTİĞİMİZ HANGİ YİYECEKLERE ZAAFIMIZ,DÜŞKÜNLÜĞÜMÜZ VARSA,ONA GÖRE BELİRLİYORUZ. ÇOKLU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLELERİ OLABİLİR VE BU E.F.T TEKNİĞİNDE BİRÇOK KURULUM CÜMLESİ İLE BAŞLIYORUZ...

1- KN – KARATE NOKTASI, UYGULAMAMIZA KARATE KESME NOKTASINDAN BAŞLIYORUZ. İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK TESPİT ETTİĞİMİZ KURULUM CÜMLELERİNİ SÖYLÜYORUZ...
KURULUM CÜMLELERİ :
A-ÇİKOLATAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM .

B- HAMUR İŞLERİNE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

C- YEMEKLERDE EKMEĞİ ÇOK YİYORUM ,EKMEĞE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR KABUL EDİYORUM.

D- BÖREK GÖRÜNCE DAYANAMIYORUM.BÖREĞE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM…

E- DONDURMA GÖRÜNCE DAYANAMIYORUM. DONDURMAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

F- BAKLAVAYI ÇOK SEVİYORUM GÖRÜNCE DAYANAMIYORUM. BAKLAVAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN ,DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

G- PASTA YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM.PASTA GÖRÜNCE DAYANAMIYORUM. PASTAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN, DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

H-KİRAZ YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM… KİRAZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

0- KARPUZ YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM… KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN , DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

1- P- FISTIK ,FINDIK YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM… FISTIK VE FINDIĞA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜME RAĞMEN KENDİMİ TAMAMEN, DERİNDEN SEVİYOR VE KABUL EDİYORUM.

KURULUM CÜMLELERİNİ TAMAMLADIKTAN SONRA HATIRLATICI İFADELER KULLANIYORUZ.

2- TN – Başın üst kısmı- Bu Noktadan başlıyoruz , başın tepe noktasına vuruşlar yaparak (İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK

CİKOLATAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜM.
2a –AN- alnın ortasına vuruşlar yaparak(İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK BU NOKTAYA BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK.

HAMUR İŞLERİNE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜM

2b - KB (KAŞIN BAŞLANGIÇ NOKTALARI) -KAŞ NOKTASI BAŞLANGICI - Kaşınızın hemen başlangıcında bulunur. - Hem sağ hem sol kaşın başlangıç noktalarına vuruşlar yaparken aşağıdaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.(sağ kaşımızın başlangıç noktası na sağ işret parmağı

ve orta parmak birleştirirerek – sol kaşımızın başlangıç noktasına sol işaret parmağı ve orta parmak birleştirilerek vuruşlar yapıyoruz.

EKMEĞİ ÇOK YİYORUM.

3- GU- GÖZ UCU NOKTASINA - GK-GÖZ KENARI- ŞAKAK NOKTASI - Her iki gözünüzün dış kenarı, kemiğin hemen üstü
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.
BÖREĞE OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜM .BÖREĞE KARŞI ZAAFIM VAR

4-GA – GÖZ ALTI NOKTASINA - GA-GÖZ ALTI NOKTASI - Gözünüzün altında tam kemiğin üstü - yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.

DONDURMAYA KARŞI ZAAFIM VAR.

5- BA- BURUN ALTI NOKTASI - BA- BURUN ALTI NOKTASI - Burnunuzun hemen altında üst dudak oluğunun tam ortası-
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz.
BAKLAVAYA KARŞI OLAN ZAAFIM.

6-ÇN – ÇENE NOKTASI - DA-DUDAK ALTI NOKTASI = (DA olarak da bilinir): Alt dudağınızın hemen altında, çene kıvrımının ortası
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz…

PASTAYA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜM.

7- KK- KÖPRÜCÜK KEMİĞİ NOKTASI - tam olarak köprücük kemiği ile kaburganın göğüs kemiği ile birleştiği nokta, kravat takıldığı zaman kravatınızın iki ucu yaklaşık bu noktalara geliyor..

KİRAZA KARŞI ZAAFIM VAR. ÇOK YİYORUM.

8-KA – KOLTUK ALTI NOKTASI – Erkeklerde, göğüs ucu hizasında kol altında, yanda; Kadınlarda ; kol altının 4-5 cm altı
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz…

KARPUZ YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM. ÇOK YİYORUM.

9- KCN – KARACİĞER NOKTASI - Kadınlarda sütyenin alt kısmının kaburgalara dayandığı noktada, Erkeklerde ise son kaburganın 2-3 cm üstündeki nokta.
yine ayni şekilde bu noktaya vuruşlar yaparak sesli olarak alttaki cümleyi söylüyoruz …

FINDIK FISTIK YEMEYİ ÇOK SEVİYORUM… FINDIK FISTIĞA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜM…

ŞİMDİ PARMAKLARA GEÇİYORUZ
KURULUM CÜMLESİNİ HANGİ ELİMİZLE BAŞLAMIŞSAK
ONLA DEVAM EDİYORUZ DİYELİM Kİ SOL KARATE KESME NOKTASI İLE BAŞLAMISSAK sol parmaklarla devam ediyoruz . sağla başlamıssak sağ parmaklarla devam ediyoruz.

10 – BP BAŞPARMAK NOKTASI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek başparmak noktasına vuruşlar yapıyoruz.alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
TATLIYA, BÖREĞE, KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BUNLAR BENİM BAZI DUYGULARIMI BESLİYOR. VE BUGÜN ŞU AN TATLIYA ,BÖREĞE, KARPUZA …. VS OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BU DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.
TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

11-İP – İŞARET PARMAĞI sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
TATLIYA, BÖREĞE, KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BUNLAR BENİM BAZI DUYGULARIMI BESLİYOR. VE BUGÜN ŞU AN TATLIYA ,BÖREĞE, KARPUZA …. VS OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BU DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.
TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

12- OP – ORTA PARMAK NOKTASI
sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek işaret parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
TATLIYA, BÖREĞE, KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI

ALDIM.BUNLAR BENİM BAZI DUYGULARIMI BESLİYOR. VE BUGÜN ŞU AN TATLIYA ,BÖREĞE, KARPUZA …. VS OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BU DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.
TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

13- SP-SERÇE PARMAK
sağ işaret parmağı ve orta parmak birleştirirerek Serçe parmağı noktasına vuruşlar yapıyoruz ve alttaki cümleyi sesli olarak söylüyoruz.
TATLIYA, BÖREĞE, KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BUNLAR BENİM BAZI DUYGULARIMI BESLİYOR. VE BUGÜN ŞU AN TATLIYA ,BÖREĞE, KARPUZA …. VS OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BU DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.
TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM TEŞEKKÜR EDERİM.

14 – KN- KARATE NOKTASI- Elinizi yumruk yaptığınızda, elinizin dış yanında oluşan kıvrımın hemen üstündedir. Karate vuruşu yapılan noktadır.
. İŞARET PARMAĞINI –ORTA PARMAĞI VE YÜZÜK PARMAĞINI BİRLEŞTİREREK KARATE KESME NOKTASINA BU BİRLEŞTİRDİĞİNİZ PARMAK UÇLARIYLA SÜREKLİ VURUŞLAR YAPARAK SESLİ OLARAK
ALTTAKİ CÜMLEYİ SÖYLÜYORUZ.
BU NOKTADA GÖZMÜZÜ KAPIYORUZ

TATLIYA, BÖREĞE, KARPUZA OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN BANA VERMEK İSTEDİĞİ MESAJI ALDIM.BUNLAR BENİM BAZI DUYGULARIMI BESLİYOR. VE BUGÜN ŞU AN TATLIYA ,BÖREĞE, KARPUZA …. VS OLAN DÜŞKÜNLÜĞÜMÜ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİNE BIRAKIYORUM.BU DÜŞKÜNLÜĞÜMÜN ŞİFALANMASINA NİYET EDİYORUM.
TEŞEKKÜR EDERİM, TEŞEKKÜR EDERİM , TEŞEKKÜR EDERİM.

Bu düşkünlüklerimin,zaaflarımın çözümünü içimdeki sevgide buluyorum.
Benim bu düşkünlüklerimin ,zaaflarımın çözümü benim içimde.
Ben bu düşkünlüklerimin zaaflarımın çözümünün benim içimde olduğunu biliyor ve inanıyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu kabul ediyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için kendimi takdir ediyorum.
Ben bu çözümün benim içimde olduğunu bildiğim için şükrediyorum. Tüm düşkünlüklerimi ve zaaflarımı kontrol etme gücü benim içimde. Ve ben şu an tüm zaaflarımı kontrol etmeyi seçiyorum….

KİLO ALMAMA NEDEN OLAN TÜM ZAAFLARIMIN VE DÜŞKÜNLÜKLERİMİN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİYLE ŞİFALANMASINA VE ARINMASINA NİYET EDİYORUM.
ZAAFLARIMI VE DÜŞKÜNLÜKLERİMİ İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE BIRAKMAYA,SALIVERMEYE NİYET EDİYORUM.ŞİMDİ BU DÜŞKÜLÜKLERİMİ VE ZAAFLARIMI TAM BIRAKMA ZAMANI.BEN KENDİMİ OLDUĞUM GİBİ KABUL EDİYOR VE SEVİYORUM BEN DEĞERLİYİM.ŞİMDİ TAMM ZAMANI.
ŞİMDİ BAŞINIZIN ÜZERİNDEN ALTIN SARISI BİR IŞIĞIN TÜM BEDENİNİZE YAYILDIĞINI ORDAN BEDENİNİZİ ÇEVRELEDİĞİNİ VE ZAAFLARINIZI,DÜŞKÜNLÜKLERİNİZİ ARINDIRDIRDIĞINI SEVGİYE DÖNÜŞTÜRDÜĞÜNÜ HAYAL EDİYORSUNUZ.YAKLAŞIK 30 SN KADAR VE SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ. VE ŞİMDİ

GAMUT PPROSEDÜRÜNE GEÇİYORUZ- Elinizin üstünde yüzük ve küçük parmak ayrımının ortalama 2 cm üzerindedir.

GAMUT NOKTASINA parmak uçlarıyla sürekli vuruşlar yaparken (ritmik bir şekilde) aşağıdaki uygulamayı yapıyoruz. (Herbiri yaklaşık ikişer saniye):
Gözlerini kapat.
Gözlerini aç.
Başını oynatmadan en yukarıya bak
Başını oynatmadan en aşağıya bak
Başını oynatmadan sağ aşağıya bak.
Başını oynatmadan sol aşağıya bak.
Başını oynatmadan gözlerini saat yönünde çevir.
Başını oynatmadan gözlerini ters saat yönünde çevir.
Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … Sadece melodisi. Sözler yok.)

Hızlıca say: 1, 2, 3, 4, 5
Bir melodi mırıldan (İyi ki doğdun … melodi)
Bunu bitirdikten sonra
Sol avuç içi göğsümüzün ortasına koyuyoruz sağ avuç içimize de sol avcumuzun üzerine koyuyoruz.
GÖZÜMÜZÜ KAPATIYORUZ.
Derin nefes alıp veriyoruz
KİLO ALMAMA NEDEN OLAN TÜM ZAAFLARIMIN VE DÜŞKÜNLÜKLERİMİN İLAHİ KOŞULSUZ SEVGİ ENERJİSİ İLE enerji alanımdan temizlenmesine arınmasına niyet ediyorum.
Bunu serbest bırakmaya hazırım

BU CÜMLELERİ SÖYLEDİKTEN SONRA YİNE GÖZÜMÜZ KAPALI
1 DAKİKA BOYUNCA DERİN NEFES ALIP VERİYORUZ.
SADECE KOŞULSUZ SEVGİNİN ENERJİSİNİ IŞIĞINI HİSSEDİYORUZ.
1 DAKİKA BİTTİKTEN SONRA GÖZÜMÜZÜ AÇIYORUZ
BİR TAM SERİYİ BİTİRMİŞ OLUYORUZ
VE İKİNCİ TAM SERİYE BAŞLIYORUZ.
SOL ELLE KURULUM CÜMLELERİNE BAŞLAMISSSAK BU KEZ KURULUM CÜMLELERİNİ SAĞ ELLE YAPARAK BAŞLIYORUZ. 2. SERİDE DE YUKARIDAKİ TEKNİĞİN AYNİSİNİ UYGULUYORUZ.